

**HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DAN KOMPARASI SOSIAL  
DENGAN KETIDAKPUASAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

**Diajukan oleh :**

**Inas Fikriyatul 'Ula**

**F 100130038**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DAN KOMPARASI SOSIAL  
DENGAN KETIDAKPUASAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Diajukan oleh :

Inas Fikrivatul 'Ula

F 100130038

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psi.

NIK. 540

## HALAMAN PENGESAHAN

### HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DAN KOMPARASI SOSIAL DENGAN KETIDAKPUASAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI

Yang diajukan oleh :

Inas Fikrivatul 'Ula

F 100130038

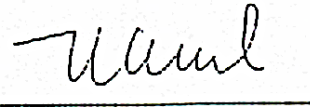
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 17 Juni 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

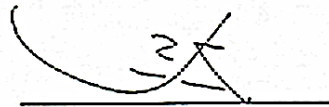
Penguji Utama

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psi.



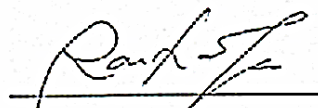
Penguji Pendamping I

Aad Satria Permadi, S.Psi., MA.



Penguji Pendamping II

Permata Ashfi, S.Psi., MA.

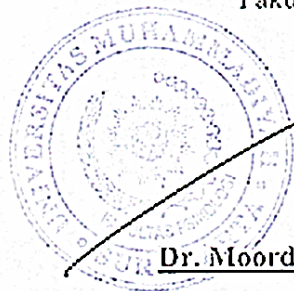


Surakarta, 17 Juni 2017

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



Dr. Moordiningsih, M.Si., Psi.

NIK. 876

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya bersedia menerima sanksi apabila terbukti melakukan plagiarisme dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 08 Juni 2017

Yang menyatakan



Inas Fikriyatul 'Ula

F 100130038

## HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DAN KOMPARASI SOSIAL DENGAN KETIDAKPUASAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan berpikir positif dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Psikologi angkatan 2013 sampai dengan 2016 yang berjumlah 104 subjek. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan alat ukur berupa skala ketidakpuasan citra tubuh, skala berpikir positif, dan skala komparasi sosial. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai korelasi R sebesar 0,721 dan signifikansi (p) sebesar 0,000 ( $p \leq 0,01$ ), artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara berpikir positif dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh. Hasil lainnya adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan ketidakpuasan citra tubuh dengan hasil korelasi  $r_{x1y}$  sebesar -0,177 dengan signifikansi (p) sebesar 0,050 ( $p \leq 0,05$ ). Selain itu ada hubungan positif yang sangat signifikan antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh dengan hasil korelasi  $r_{x2y}$  sebesar 0,641 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000 ( $p \leq 0,01$ ). Sumbangan efektif berpikir positif dan komparasi sosial terhadap ketidakpuasan citra tubuh sebesar 51,9%. Tingkat ketidakpuasan citra tubuh pada subjek termasuk dalam kategori sedang, tingkat berpikir positif pada subjek termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan tingkat komparasi sosial pada subjek termasuk dalam kategori sedang.

**Kata kunci :** ketidakpuasan citra tubuh, berpikir positif, komparasi sosial

### ABSTRACT

This research aims to determine the relationship of positive thinking and social comparisons with body image dissatisfaction in female students. Subjects or respondents in this research is a female student Faculty of Psychology generation 2013 to 2016 which amounted to 104 subjects. Sampling is done by proportional stratified random sampling technique. The method used in this research is quantitative with measuring instruments of the scale of body image dissatisfaction, the scale of positive thinking, and the scale of social comparison. Data analysis technique used in this research is multiple linear regression analysis. Based on the result of data analysis, the correlation value of R 0,721 and significance (p) is 0,000 ( $p \leq 0,01$ ), there is very significant relation between positive thinking and social comparison with body image dissatisfaction. Another result is there is a significant negative relationship between positive thinking and body image dissatisfaction with the result of  $r_{x1y}$  correlation of -0,177 with significance (p) of 0,050 ( $p \leq 0,05$ ). In addition there is a very significant positive relationship between social comparisons with body image dissatisfaction with a  $r_{x2y}$  correlation of 0,641 with significance (p) of 0,000 ( $p \leq 0,01$ ). Effective contribution of positive thinking and social comparability to body image dissatisfaction of 51,9%. The level of body image

dissatisfaction on the subject included in the medium category, the level of positive thinking on the subject included in the high category, while the level of social comparison on the subject included into the medium category.

**Keywords:** *body image dissatisfaction, positive thinking, social comparison*

## **1. PENDAHULUAN**

Individu akan selalu dihadapkan dengan berbagai masalah dengan bentuk dan tingkat masalah yang berbeda-beda ketika menjalani hidupnya. Individu yang sering dihadapkan dengan sebuah masalah ialah mahasiswi, masalah-masalah tersebut dapat berupa tugas-tugas maupun cara berinteraksi dengan orang lain, juga masalah dari dalam diri sendiri yaitu masalah dengan fisiknya.

Mahasiswi yang memandang citra tubuhnya positif akan memiliki ciri sikap yang positif terkait diri sendiri, mengakui dan menerima atas kelemahan serta kekuatan yang terdapat dalam dirinya. Penghargaan pada tubuh ditandai dengan memiliki perasaan bahwa dirinya menarik, merasa puas, bahagia, dan tidak cemas pada tubuhnya yang tinggi atau pendek, cantik atau kurang cantik, kurus atau gemuk, kuat atau lemah dan penampilan yang dimiliki secara keseluruhan. Mahasiswi dikatakan memandang citra tubuhnya secara positif jika ditandai dengan adanya penghargaan dan perhatian individu mengenai penampilan dan bentuk tubuh yang dimilikinya. Mahasiswi juga dikatakan memandang citra tubuhnya secara positif jika ditandai dengan tidak terlalu fokus memperhatikan bentuk tubuhnya semata. (Cash dalam Ilahi, 2014)

Mahasiswi yang memandang citra tubuh secara negatif juga akan menghasilkan sikap yang negatif pula, sering tidak mengakui dan tidak menerima kekurangan yang ada pada dirinya. Mahasiswi tersebut akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak menarik, tidak merasa bahagia, cemas, dan mempermasalahkan penampilan yang dimilikinya. Mahasiswi juga akan memandang bahwa penampilan dan bentuk tubuhnya tidak patut dihargai, dan akan selalu memperhatikan bentuk tubuh atau fisik semata. (Cash dalam Ilahi, 2014)

Esther (dalam Mukhlis, 2013) menemukan beberapa fakta dalam hasil penelitiannya, yaitu ada sekitar 62% responden dalam penelitiannya berusaha untuk menurunkan berat badannya usai melihat acara peragaan busana dan melihat model

serta artis di televisi, kemudian ada sekitar 75% responden dalam penelitiannya bahwa kebanyakan individu yang sering melihat artikel mengenai tubuh langsing akan merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pop (2016) mendapat sebuah data yaitu dari perempuan muda yang diberi pertanyaan mengenai ketidakpuasan citra tubuh, 79% menginginkan perubahan tentang bentuk tubuh dan ukuran tubuh, serta berat badan mereka. Meskipun 87,7% dari subjek termasuk ke dalam kategori berat badan normal, kebanyakan dari mereka yaitu sekitar 66% memiliki keinginan untuk menurunkan berat badannya agar mendapat tubuh yang ideal dan ramping.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 23 dan 24 Februari 2017 terhadap 10 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta diketahui bahwa 8 dari 10 mahasiswi merasa tubuhnya kurang ideal. Alasan dari 8 mahasiswi yang merasa tubuhnya kurang ideal adalah sebagai berikut : 4 mahasiswi mengatakan bahwa lemak yang ada pada bagian tubuhnya membuat mereka merasa kurang percaya diri dan merasa bahwa dirinya gemuk, 2 mahasiswi mengatakan bahwa warna kulit yang gelap membuat mereka merasa tidak menarik, satu orang mahasiswi merasa tidak cantik karena memiliki jerawat yang cukup banyak di wajahnya sehingga mengharuskan ia rajin mendatangi dokter kulit, sedangkan satu orang mahasiswi lainnya merasa kurang menarik karena tinggi badan yang berada di bawah rata-rata sehingga ia mengaku selalu menggunakan sandal atau sepatu yang memiliki hak tinggi untuk menutupi kekurangannya tersebut, sedangkan 2 mahasiswi yang menjawab tubuhnya sudah ideal karena mereka memiliki kulit yang putih dan bersih, memiliki berat badan yang ideal serta memiliki tinggi badan sedikit lebih tinggi diantara teman-temannya.

Ketidakpuasan citra tubuh menurut Rosen dan Reiter (dalam Sari, 2010) adalah pikiran yang tidak dapat diubah dalam menilai sesuatu yang negatif terkait penampilan fisik dan munculnya rasa malu terkait keadaan fisik saat berada di lingkungan sosial. Pengertian lain yang dikemukakan oleh Sejcova (2008) yaitu *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan citra tubuh adalah sebuah pemikiran dan perasaan yang negatif tentang citra tubuh, yang timbul saat citra tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan citra tubuh ideal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan

citra tubuh ialah pikiran dan perasaan tidak puas terkait tubuh dan tampilan fisiknya serta memandang negatif terhadap bentuk tubuh karena terdapat perbedaan pemikiran antara bentuk tubuh yang dianggap ideal dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Menurut Rosen dan Reiter (dalam Izza & Mahardayani, 2011) aspek-aspek ketidakpuasan citra tubuh (*body dissatisfaction*) antara lain: penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Menurut Banfield dan McCabe (2002), aspek-aspek ketidakpuasan terhadap citra tubuh adalah kognitif, afektif, dan perilaku. Sedangkan menurut Tovim dan Walker (dalam Gerner dan Wilson, 2005), aspek-aspek ketidakpuasan citra tubuh yaitu *body disparagement*, *feeling fat*, *lower body fat*, *salience of weight and shape*.

Kecenderungan masyarakat saat ini yaitu menilai individu dengan menekankan pada tampilan fisiknya. Ketika persepsi terhadap individu selalu dikaitkan dengan penampilan fisik, maka tuntutan untuk terlihat menarik di depan publik sudah menjadi kebutuhan setiap individu. Tampilan fisik bisa terlihat dari pakaian dan aksesoris yang digunakan, serta bentuk dan proporsi tubuh. Banyak faktor yang berpengaruh bagi individu dalam memandang citra tubuh.

Brehm (dalam Sari, 2010) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang memiliki ketidakpuasan tubuh adalah *first impression culture*, kepercayaan bahwa adanya kontrol diri dapat memberikan jalan untuk mencapai tubuh ideal, standar kecantikan yang tidak mungkin dapat dicapai, rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri, kebutuhan akan kontrol, rasa percaya diri yang kurang, dan perasaan kegemukan yang berlebihan. Menurut Grogan (1999), beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan terhadap citra tubuh adalah budaya, media sosial, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal, dan kepribadian.

Kepribadian akan menghasilkan pola pikir yang dapat mempengaruhi individu dalam memandang citra tubuhnya. Pola pikir tersebut berupa pola pikir yang positif maupun negatif. Oleh karena itu, selama ini sudah cukup banyak penelitian yang mengaitkan antara pola berpikir dengan citra tubuh, misalnya hasil penelitian Mukhlis (2013) menemukan bahwa berpikir positif akan memiliki pengaruh dalam



menurunkan tingkat rasa tidak puas terhadap citra tubuh para perempuan. Rasa tidak puas terhadap citra tubuh yang dimiliki disebabkan karena kesalahan dalam pola pikir yang diyakini oleh individu. Ketika individu mempercayai bahwa citra tubuh yang dimilikinya selama ini tidak menarik dan memiliki banyak kekurangan berarti individu tersebut memiliki pemikiran yang negatif, sehingga yang dilihat hanya kekurangan yang dimiliki. Sebaliknya ketika individu mempercayai bahwa citra tubuhnya menarik dan merasa bangga dengan apa yang dimiliki berarti ia memiliki pemikiran yang positif, sehingga lebih mengedepankan kelebihan daripada kekurangan yang dimiliki.

Menurut Albrecht (dalam Damayanti & Purnamasari, 2011) berpikir positif adalah pemusatan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran. Peale (2008) mengatakan bahwa berpikir positif ialah melihat semua masalah yang ada melalui sudut pandang yang positif karena dengan berpikir positif individu akan memiliki pandangan bahwa semua akan ada jalan keluarnya dan suatu jalan keluar yang benar akan didapat dari proses pemikiran yang sehat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah suatu kemampuan individu dalam cara berpikir yang menekankan dan memfokuskan perhatiannya pada segala persoalan yang dihadapi dengan sikap dan emosi yang positif.

Albrecht (dalam Arsy, 2011) mengemukakan beberapa aspek berpikir positif yaitu harapan yang positif (*positive expectation*), afirmasi diri (*self affirmative*), pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*), penyesuaian diri terhadap kenyataan (*reality adaptation*). Peale (2001) mengemukakan aspek-aspek berpikir positif antara lain memandang masalah sebagai tantangan, berpikir konkrit dan realistis, dan penggunaan bahasa verbal dan tubuh yang positif.

Faktor lain yang mempengaruhi ketidakpuasan terhadap citra tubuh menurut Grogan (1999) adalah hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal terkait dengan ketergantungan pada pendapat kelompoknya mengenai citra tubuh juga akan mempengaruhi cara pandang individu tersebut dalam melihat citra tubuhnya sendiri. Setiap kelompok memiliki sudut pandang berbeda-beda mengenai citra tubuh yang ideal, kelompok tersebut sebelumnya telah membanding-bandingkan atau

mengkomparasikan citra tubuh individu yang bagaimana yang dianggap cocok untuk dijadikan standar citra tubuh ideal. Sehingga membanding-bandingkan atau komparasi sosial juga memiliki kaitan dengan ketidakpuasan citra tubuh yang dialami individu.

Menurut Festinger (dalam Nindaerrosa, 2013) menyebutkan bahwa teori komparasi sosial adalah kegiatan saling mempengaruhi dan kegiatan tersebut membuat adanya persaingan dalam interaksi sosial yang dimunculkan karena ada sebuah kepentingan untuk menilai diri sendiri (*self-evaluation*) dan kepentingan ini akan terpenuhi dengan cara memperbandingkan diri dengan orang lain. Menurut Jones (2002) komparasi sosial adalah penilaian yang berorientasi pada kemampuan berpikir yang dilakukan remaja mengenai ciri dan sifat tertentu yang dimiliki dirinya dan diperbandingkan dengan ciri dan sifat yang dimiliki orang lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesimpulan bahwa komparasi sosial adalah proses memikirkan informasi untuk diperbandingkan antara keadaan yang ada pada dirinya dengan keadaan yang dimiliki orang lain yang dinilai sebagai pembanding yang ideal.

Menurut Festinger (dalam Susanti, 2015) aspek-aspek komparasi sosial (*social comparison*) yaitu aspek pendapat (*opinion*) dan aspek kemampuan (*ability*). Sedangkan menurut Jones (2002) aspek-aspek komparasi sosial (*social comparison*) adalah aspek tinggi tubuh (*height*), berat tubuh (*weight*), bentuk tubuh (*shape*), wajah (*face*), dan gaya (*style*).

Berdasarkan beberapa penjelasan dan persoalan yang telah peneliti paparkan, maka akan muncul pertanyaan apakah ada hubungan antara berpikir positif dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada mahasiswi? Untuk mendapat jawaban yang tepat dan ilmiah maka peneliti akan melakukan suatu penelitian yang berjudul “Hubungan Berpikir Positif dan Komparasi Sosial dengan Ketidakpuasan Citra Tubuh pada Mahasiswi”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi; mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi; mengetahui hubungan antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi; mengetahui tingkat berpikir positif, komparasi sosial, dan ketidakpuasan

citra tubuh pada mahasiswi; dan mengetahui peran berpikir positif dan komparasi sosial terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi.

Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah ada hubungan antara berpikir positif dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi. Hipotesis Minor pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi, dan ada hubungan positif antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi.

## **2. METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswi fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang terdiri dari angkatan 2013, 2014, 2015, dan 2016 yang berjumlah 104 mahasiswi. Peneliti menentukan subjek yang akan diteliti sebanyak 15% dari total mahasiswi pada masing-masing angkatan. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel di penelitian ini yaitu menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* atau memilih sampel dengan cara populasi dibagi menjadi kelompok-kelompok yang sama/ homogen atau biasa disebut strata, kemudian mengambil sampel secara random/acak dari setiap strata tersebut. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala ketidakpuasan citra tubuh, skala berpikir positif, dan skala komparasi sosial.

Skala ketidakpuasan citra tubuh memiliki indeks daya beda yang bergerak dari 0,209 sampai 0,697 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,876. Skala berpikir positif memiliki indeks daya beda yang bergerak dari 0,220 sampai 0,702 dan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,906. Skala komparasi sosial memiliki indeks daya beda yang bergerak dari 0,194 sampai 0,589 dan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,826. Uji asumsi menggunakan uji normalitas dan uji linieritas, sedangkan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji normalitas sebaran dari variabel ketidakpuasan citra tubuh memiliki nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,759 dengan sig.(2-tailed) sebesar

0,612, variabel berpikir positif memiliki nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,833 dengan sig.(2-tailed) sebesar 0,492, dan variabel komparasi sosial memiliki nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 1,324 dengan sig.(2-tailed) sebesar 0,060 dimana  $p \geq 0,05$ , artinya data-data variabel diatas memiliki sebaran data normal atau dapat mewakili subjek dalam populasi tersebut.

Hasil uji linieritas untuk variabel berpikir positif dengan variabel ketidakpuasan citra tubuh ditunjukkan dengan nilai  $F_{\text{beda}}$  sebesar 1,661 dengan signifikan (p) sebesar 0,050, dan variabel komparasi sosial dengan variabel ketidakpuasan citra tubuh ditunjukkan dengan nilai  $F_{\text{beda}}$  sebesar 3,155 dengan signifikan (p) sebesar 0,000 dimana  $p \leq 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa hasilnya signifikan sehingga korelasinya linier.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan teknik analisis regresi berganda diperoleh nilai korelasi (R) sebesar 0,721, dan  $F_{\text{regresi}}$  sebesar 54,562 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000 dimana  $p \leq 0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara berpikir positif dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh, dengan demikian hipotesis mayor yang penulis ajukan diterima.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Grogan (1999) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah budaya, media sosial, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal, dan kepribadian. Variabel berpikir positif mewakili dari faktor kepribadian yaitu bagaimana individu memiliki pola pikir baik yang negatif ataupun yang positif, sedangkan variabel komparasi sosial mewakili dari faktor hubungan interpersonal yaitu bagaimana individu terkontaminasi oleh kelompoknya dalam hal membanding-bandingkan diri dengan orang lain yang dianggap sebagai sosok pembanding yang ideal.

Penelitian ini membuktikan ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan ketidakpuasan citra tubuh. Hal ini ditunjukkan dengan hasil korelasi  $r_{x1y}$  sebesar -0,177 dengan signifikansi (p) sebesar 0,050 dimana  $p \leq 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah ketidakpuasan citra tubuh, sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi ketidakpuasan citra tubuh yang dialami mahasiswi.

Mahasiswi perlu memiliki pola pikir positif dalam kesehariannya. Pemikiran yang positif akan membantu dalam mengatasi segala masalah yang dihadapi, terutama dalam menghadapi masalah citra tubuh. Dengan berpikir positif, diharapkan mahasiswi tidak hanya memperhatikan kekurangan tampilan fisiknya saja namun juga selalu berusaha menunjukkan bakat-bakat dan kelebihan lain yang dimiliki. Sesuai dengan pendapat Mukhlis (2013) yang menemukan bahwa berpikir positif akan memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat rasa tidak puas terhadap citra tubuh para perempuan.

Hasil penelitian ini juga membuktikan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh. Hal ini ditunjukkan dengan hasil korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,641 dengan signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 dimana  $p \leq 0,01$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi komparasi sosial maka akan semakin tinggi pula ketidakpuasan citra tubuhnya.

Komparasi sosial ini merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi. Mahasiswi disugahi dengan tontonan sinetron, film, maupun iklan di TV dengan model atau artis yang dianggap memiliki tubuh ideal, oleh karena itu mahasiswi juga akan membandingkan dirinya dengan sosok yang dianggap ideal tersebut. Sejalan dengan penelitian Na'imah dan Rahardjo (2008) yang menemukan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan mengenai komparasi sosial pada *public figure* (artis dan model) di media massa terkait citra tubuh perempuan yang memiliki arti semakin tinggi komparasi sosial remaja maka semakin rendah citra tubuhnya. Menurut Jones (2001) selain membandingkan dengan artis dan model, perempuan yang membandingkan popularitas dan gaya yang dikenakan teman-teman perempuannya juga dapat menimbulkan ketidakpuasan pada citra tubuhnya sendiri.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif berpikir positif dan komparasi sosial sebesar 51,9% yang dapat dilihat dari hasil koefisien determinan ( $R^2$ ) sebesar 0,519. Hal ini berarti masih terdapat 48,1% faktor-faktor lain yang mempengaruhi ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi diluar berpikir positif dan komparasi sosial, yaitu menurut Brehm (dalam Sari, 2010) faktornya adalah *first impression culture*, kepercayaan bahwa adanya kontrol diri dapat

memberikan jalan untuk mencapai tubuh ideal, standar kecantikan yang tidak mungkin dapat dicapai, rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri, kebutuhan akan kontrol, rasa percaya diri yang kurang, dan perasaan kegemukan yang berlebihan. Menurut Grogan (1999) faktornya adalah budaya, media sosial, usia, dan kelas sosial. Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Ilahi, 2014) faktornya adalah media massa dan keluarga.

Variabel ketidakpuasan citra tubuh mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 46,42 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 50, artinya ketidakpuasan citra tubuh pada subjek tergolong sedang. Variabel berpikir positif mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 97,58 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 77,5 yang artinya berpikir positif pada subjek tergolong tinggi. Variabel komparasi sosial mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 48,11 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 45, artinya komparasi sosial pada subjek tergolong sedang.

#### **4. PENUTUP**

Dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada hasil dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara berpikir positif dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh; ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan ketidakpuasan citra tubuh, semakin tinggi berpikir positif maka ketidakpuasan citra tubuh akan semakin rendah; ada hubungan positif yang sangat signifikan antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh, semakin tinggi komparasi sosial maka ketidakpuasan citra tubuh akan semakin tinggi; tingkat ketidakpuasan citra tubuh tergolong sedang, tingkat berpikir positif tergolong tinggi, dan tingkat komparasi sosial tergolong sedang; dan sumbangan efektif berpikir positif dan komparasi sosial terhadap ketidakpuasan citra tubuh sebesar 51,9%, hal ini berarti masih terdapat 48,1% faktor-faktor lain yang mempengaruhi ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswa diluar berpikir positif dan komparasi sosial.

Hasil penelitian ini masih memiliki kelemahan yaitu peneliti tidak melakukan uji validitas, namun hanya menggunakan indeks daya beda aitem saat menggugurkan aitem-aitem untuk skala penelitian. Batas indeks daya beda yang

peneliti pakai hanya  $> 0,20$  dari standar yang dikemukakan Azwar (2010) sebesar  $> 0,25$  atau  $> 0,30$ . Pada saat melakukan *try out* pada skala yang akan dipakai, peneliti hanya menggunakan 50 subjek sehingga indeks daya bedanya masih rendah dan banyak aitem yang gugur. Metode pengumpulan data yang digunakan hanya berupa skala sehingga kurang dapat mengungkap secara mendalam gejala psikologis yang tidak nampak dalam diri subjek, oleh karena itu peneliti selanjutnya perlu melengkapi data dengan teknik wawancara, observasi, maupun psikotes untuk mendapatkan data yang lebih mendalam dan dapat melihat kondisi psikologis subjek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsy, H. (2011). *Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau* (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru). Diunduh dari repository.uin-suska.ac.id/1164/1/2011\_201108.pdf
- Banfield, S.S., & McCabe, M.P. (2002). An Evaluation of the Construct of Body Image. *Adolescence*, 37(3), 146-147.
- Clark, M. A. (2001). *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja* (Terjemahan: Tjandrasa). Jakarta: Bina Aksara Rupa.
- Damayanti, E. S., Purnamasari, A. (2011). Berpikir Positif dan Harga Diri pada Wanita yang Mengalami Masa Premenopause. *Humanitas*, 8 (2), 143-154.
- Gerner, B. & Wilson, P. H. (2005). The Relationship between Friendship Factors and Adolescent Girl's Body Image Concern, Body Dissatisfaction, and Restrained Eating. *International Journal Eating Disorder*, 37 (4), 313-320.
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Rourledge
- Ilahi, D. K. N. (2014). *Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Komunitas Gym di AZKAR Gym Masaran Sragen* (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Izza, V., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan Antara Body Dissatisfaction dan Interaksi Sosial dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Proyeksi*, 6 (1), 45-52.
- Jones, D. C. (2002). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45 (9), 645-664. Diunduh dari <https://pdfs.semanticscholar.org/1ddb/09c36fa7e815080852f8fc1b962afde56b76.pdf>

- Mukhlis, A. (2013). Berpikir Positif pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*, 10 (1), 5-14.
- Na'imah, T., & Rahardjo, P. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa terhadap Body Image Remaja di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 9 (2), 165-178.
- Nindaerrosa, F. (2013). *Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Keputusan Turnover Akuntan Wanita* (Skripsi Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro, Semarang). Dinduh dari [eprints.undip.ac.id/40214/1/NINDAERROSA.pdf](http://eprints.undip.ac.id/40214/1/NINDAERROSA.pdf)
- Peale, N. V. (2001). *Berpikir Positif*. Jakarta: Bina Aksara Rupa.
- \_\_\_\_\_, (2008). *The Power of Positive Thinking* [Peale Center for Positive Thinking]. Diunduh dari <http://www.thinkpositive.net/Books/Power%20of%20Positive%20Thinking.pdf>
- Pop, C. (2016). Self-Esteem and Body Image Perception In A Sample of University Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31-44. Diunduh dari <http://www.ejer.com.tr/0DOWNLOAD/pdf/eng/cristiana64.pdf>
- Sari, G. E. P. (2010). *Perbedaan Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Strategi Koping pada Remaja Wanita di SMA Negeri 2 Ngawi* (Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta). Diunduh dari <https://eprints.uns.ac.id/3312/1/168730609201001441.pdf>
- Sejcová, L. (2008). Body Dissatisfaction. *Human Affairs*, 18, 171-182. Doi: 10.2478/v10023-008-0017-10.2478/v10023-008-0017-1
- Susanti, I. N. (2015). *Hubungan Antara Social Comparison Tubuh dan Kecenderungan Ketidakpuasan Tubuh pada Anak Perempuan Usia 8 – 11 Tahun* (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta). Diunduh dari [https://repository.usd.ac.id/54/2/109114140\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/54/2/109114140_full.pdf)